



Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekciem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: cas.rusznikarska@gmail.com

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 16 października 2020r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

Koordinator Centrum Aktywności Seniorów pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00 (w miarę możliwości służymy radą, pomocą oraz można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

O BOWIAZUJE OD 04.05.2021

Harmonogram zajęć online – maj 2021 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem:

cas.rusznikarska@gmail.com

Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<u>Poniedziałek</u>	9.00-10.00	Trening pamięci	Zajęcia online
<u>Wtorek</u>	8.00-9.00	Kawiarenka Seniora	Zajęcia online
	9.00-09.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online

Środa	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	10.00-11.00	Warsztaty dietetyczne	Zajęcia online
	11.15-12.15	Świat cyfrowej ekonomii	Zajęcia online
Czwartek	9.00-09.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online
	10.00-11.00	Język angielski – zajęcia dodatkowe	Zajęcia online
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online
Piątek	8.00-08.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online
	9.00-10.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online
	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online

ZAJĘCIA DODATKOWE – maj 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
07.05	17.30	„Literacki Kraków”- zajęcia ze studentami UJ	Spotkanie na platformie ZOOM
14.05	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie na platformie ZOOM
14.05	16.00	„Street art w Krakowie”- zajęcia ze studentami UJ	Spotkanie na platformie ZOOM
20.05	16.00-18.00	Wirtualny spacer po muzeum	Spotkanie na platformie ZOOM
20.05	17:00	„Stroje ludowe Małopolski”- zajęcia ze studentami UJ	Spotkanie na platformie ZOOM
21.05	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie na platformie ZOOM
25.05	15.00	„Bezpieczny Kraków”- Spotkanie dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa	Spotkanie na platformie ZOOM
27.05	11.00	„Bezpieczny Kraków”- Spotkanie dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa	Spotkanie na platformie ZOOM